明治二十一年三月廿四日出版

（無定價）

婦人衛生會雜誌

第貳號

大日本私立婦人衛生會

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

本ページは未詳のため白ページとしました。

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

婦人衛生會雜誌　明治二十一年三月廿四日發兌

○衣服のはなし　緒方正規述　佃典次郎筆記

左は一月廿二日本會演説會にて演述せりたるものなり

私ハ本會に始めて出まして御座りまするが今日御話し致しまするのハ彼北等に掲げてある通り衣服の上に就て御話し致す積りで御座ります

衣服とは即ち着物でありまして着物と云ふものハ何の為めに用ゐるかと云いますと我々が暖かきためふ用ゐるのでありますが我人及多くの動物は一定の暖かさ即ち温度を持て居るので温度と云ふものハ誰でも人でさへあれバ替りません之を躰温と申します此躰温ハ我々の生活して居る所の働きの重なるものでおります然して今極めて暖き所の假令バ赤道直下に住つて居る黒人の暖さと北極の近傍で極く寒き所に居るエスキモと云ふ人種の躰温を比較すれバ其差が少しもありませず寒暖計で計つてみますと一度の十分の一の差も御座りません此躰温を摂氏の寒暖計で計つて見れバ何時も三十六度半から七度半の間にある勿論朝夕の間で少しの替りハありますが三十七度半を踰るヿハありません次に人の外に在る所の空氣の温度を計つて見るに空氣の温度ハ熱帯地方に於てハ四十度位いで人の体温より三度も餘計ですが北極即ち蝦夷よりもモット北の地方の空氣を計つて見ますと零度以下四十度ぐらゐですが其處にも矢張人が住つて居ります是れに據て考へて見ますと人の住居得る所の空氣の温度と云ふものは即ち百度の間で御座りと升○度以下四十七度の所にも住まる○度以上四十度の處にも住へるので容易く言へバ氷水の中の温度と沸騰したる湯の温度で實に空氣の温度の差は誠に大なる者でおります

ソレデ人ハ温度ハ只今申しまする通り朝夕に於て極

いて聊かの差がありますが四十度の体温なるときは医者は之を大熱と申します又三十五度の体温なるときは之を「キヨダツ」と申します故に我々が此一定の体温を保つとは健康を保つに於て最も大切なるもので則ち是れが本であると云ても誤りはありません又空氣の温度は先刻も述べまする通り寒くても熱くても同じき体温を保ちますが若しも我々が体温を造ることが何時も同じてあつたならば寒ければ体温を失ひ熱ければ体温が上りきるから其増減は我々に無ければはなりません即ち我々は寒き時は餘計に体温を拵らへ熱き時はソレ程に拵らへないのであります

然らば何に因て体温が出きるかと云ふに我々の体中の諸部に於て數多の化學的の作用が起り升化學的の作用とは何かと云ふに即ち酸化作用で薪や炭などが燃るのと少も異なる所はありません我々が一日拵る所の熱の分量は如何にと云ふに日本人は未だ計ては見ませんが欧羅巴にては三百萬、温の一位でありますり其の温を容易く申せば我々が一日に拵る体温の熱を以て水を一斗五升だけ零度から百度まで温めるだけてあります我々の通常拵へる一日の熱の量と云ふものは西洋蠟燭の一本をマルデ燈して拵へると同じ位のものでありますソコデ又我々の拵へる所の熱の分量と云ふものは何時でも同じでは御座りません食物の種類又食物の量の多少に由て熱の拵へ方が違ひます又運動の多少にもよります故に体温を拵へるの本と云ふは食物を餘計に食すると少しく食すると運動を為すと為さゞるとに據て區別があり升

前から述べ來りました通の平均數即ち一日の拵へる所のものが半分に減ずることもあり又半分も増すことがあります然して我々が左様の熱を拵るのと云ふものは如何になるかと云ふに其一部分は我々の器械的の仕事に変せしめ又多くの部分は我々の身体の外部と

肺から其熱の逃げて往きます即ち放散するのです又空気の温度が低くければ熱を澤山に拵へなければならぬ若も冬であるならば食物も夏に比して多量に用ゐ運動も活潑になり其取たる食物が腹中に於て悉く燃焼しますのです又寒う御座りまする時ハ我々の皮膚に在る所の血管と云ふものが寒さの為めに縮みますそれ故其血液ハ追々少なくなり少なくなつて参れバ皮膚ハ乾き乾きなる皮膚ハ温を失ふことが少なく乾いた皮膚で包んで居るから熱を失ふことが少なくなります又熱き時ハ何うかと云ふに皮膚の血管と云ふものハ大變に廣がつて赤くなるから誰れにも分りますが血液が餘計に滿ちて参ります皮膚ハ赤色になるのみならず少しく湿ふて居る然して血液が皮膚の方に澤山来て居れバ熱を空気に与へますことが澤山で御座り升其外熱ければ汗も出ます汗の出る時ハ熱を用ゐて蒸発します其熱を体から取りますから矢張ソコを蒸発の為に冷すことが出きます其外熱き時ハ我々は室に静かにして怠惰て参ります其外食物ハ進みません此の如く我々の皮膚ハ熱き時も寒き時も働きがありて空気の寒さ熱さ其變換ふ抗抵して行くが然らバ我々の体温を裸体で保つことが出来るかと云ふに裸体では保たれません必ず其外の補助を仰がなければならぬが其補助とハ即ち第一に衣服で御座り升又室内を燒いることなども体温の保護となるのであります

是れから衣服のことに就て述べますが着物ハ今申した通り我々の体温を保護しなければならぬものでありります衣服ハ土地の気候風儀又慣習其外土地の湿気等にも関係を持て居りますし又年齢男女職業貧富の差等に由て異ります然して衣服の目的と云ふものハ人の体をして寒気或ハ熱気に堪へしめる為め容易く申せバ寒気熱気を防ぐのが其目的であります吾人が地球上の種々の気候に住居し得べき所以と云ても宜

しいのです併し或人ハ又衣服なるものハ其土地の風儀慣習時の流行に由て用ゐるものだとの説を立た人もありますが重なる目的と云ふものハ斯うではありません若し我人の皮膚が多くの動物の如く温を導くことの悪き羽か毛を持て居れバ衣服なしにも十分体温を保護することが出きまするがりしが御座いませんか(日本(ニホン)のみならず)衣服なしに永く健康を保つて居ことハ出きません若しも衣服が無いならバ凍へ死ぬより外にありません之に由て考れバ衣服の目的ハ健康を保護するに在て風儀や習慣が重なる目的ではありません

扨衣服を拵るにハ如何なる物を用ゆべきか其物質は如何にと云ふに一部ハ動物から取ります即ち毛皮絹などハ動物から採るもので他の一部ハ植物から取ります即ち麻木綿の類です今其物質に就て熱の性質又熱を導くことなどを論ずれバ一般に毛で織りました物の有ハ麻又木綿よりも熱を傳導する即ち導くことハ悪るいです又熱を貯へますることも永く貯へて置きます性質と申すものは其物質に関係するよりも物質の内或ハ其間に含んで居る所の空気の多少にかゝはります然して我々の身体の外側から逃げて往く熱を其中に永く貯へて置けバ我々ハ暖かく覚へ之を速かに放てバ寒く覚えるので空気ハ其内に澤山含んで居れバ詰り暖かいのです而して澤山の空気を含み又気孔を持て居りまして緻密でない物質の織物の利益と云ふものハ空気の交換(かわり)を易かにすると云ふ大利益があります着物に澤山の穴がありますならバ我々の皮膚から出る所の排泄物の他の新らしき空気との交換が有るので若し我々の着物にして空気の通ハないもので拵らへたならバ其身体ハ必ず汗で湿ふて湿ふ入りたると一様になりますソレが永く續きまする時ハ遂にハ血液の満る為めに「キンショウ」を起す様なことに

なります此時君し寒き空氣に觸れます時ハ急に熱を失て直に感冒致すことになります一口に言へバ風をひくことが多く御座います今其試驗を致して見ませう

(實驗試驗)

而して衣服に制する所の織物ハ其物質の厚ふ御座いまするよりも却て密着せずに間隙があつて離れて居ります方が其目的に適ふので其證據ハ押詰めました綿ハ實がつたりつぶれたりする綿よりも寒いです何ぜと云ふに内に含んで居る空氣が大ないからです同じ蒲團でも一方は古きまゝ一方は日に干せバ其暖かさが大層に違ひますト云ふものハ日に干せバ綿がふくれて空氣を内に含むからであります

次に鳥や獸の寒氣を防ぎまするにハ其皮を以て防ぐのではありません其皮に生じて居る羽或ハ毛に由て寒さを防ぐのです羽やもに由て防ぐではありませんが最も重なる所ハ羽や毛にある所の空氣の多少に関係を持て居り升寒き時にわに止まつて居る鳥を見れバ膨れて居ります是れハ羽が膨れゝバ空氣が其間に含んで寒氣を失ふことも少なく能く暖りますから自然に身を膨らすに至るのですソレカラ植物より製する物木綿の類などハ皮膚に接して汗の出處が毛織物とハ少し違ふがあります毛織物なれバ水分を引くことハ木綿などゝ同しとしても其弾力を失ひません毛織物は湿れても弾力ハ失はずに然ツッパッテ居るから皮膚から汗を取るにも遅い其間の空氣へ何時も残て居ります併し木綿や麻にすれバ湿れゝバ直にベタりと皮膚に附着しますソレ故早く蒸發するから吾人の体温を早く取て仕舞致着するから寒さも大層に違ひます日本流儀に座つても何處が寒いかと云ふに膝が一番に寒いト云ものハ着物と膝は一番に密着して居るからで御座ります又皮ばかりの手袋がありますが、是れハ皮膚と密着しますから毛織の手袋やメリヤス

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

の手袋に比して餘程寒いです又着物が雨か雪露などで濕れ中からハ汁に由て濕じます其衣服たるも水分が熱を導くこと空気より強いから其為めに冷へるのではなくして重に其濕れたる所の水が蒸發して其蒸發の為めには温を用ゐるから冷されるのであります縦令は毛織の靴下にしても濕れて乾くまてハ蒸發ニ由るのではあるがソレ迄に用ゐる熱と云ふものハ一合餘りの水を零度から沸騰點に至らしするの熱量でありあります靴下の濕れたのを穿て居れバ熱を奪はるる其量が氷水から沸騰點に至るまでの分量であります

然らバ衣服ハ暑熱にハ如何にと云ふに縦令バ太陽の光線に逢ふ時ハ其物質即ち織物ハ薄く緻密で白き色か稀白色のものが能く熱を防ぎます太陽の熱ハ日傘が一番能く防げますソコデ前申した通り白き色が一番太陽の熱が防げるとして黒き色ハ如何にと云ふに其熱を取ること最も強ふ御座います其次が藍色で其赤と緑などハ白と藍との間ぐらゐですソコデ其熱を引ことを試驗するに一番簡短なのハ同じ大きさで同じ物質に種々着色したる切れを雪のうへに持て行て並べますと太陽の熱を取る最も強き黒色ハ一番深く沈みます熱を引くことが熱いから雪が早く溶けるのですソレ故日向に出て居る時ハ黒の着物が一番暖かであります

又衣服を以て我々の体温を保護するに就て尚ほ外に関係を有して居ることがあります即ち水分を取り又之を蒸發さするの遅速でありますが縦令バ麻の衣ならバ水分を取るを早く又蒸發させて仕舞ふとも早い毛織物ハ之れに反對です麻ハ早く水分を取早く蒸發させるから蒸發の為めニ熱を用ゐて身体を冷しますとも一番に強いです今此二つの便利に麻とフラン子ルどを以て明かに試驗を致しませう(実地試驗)

此通りの譯ですから麻の着物を着て居る時ハ風邪に

有ることが多いです故に炎熱汗の出る職業の人或は旅行する時などはフランネルの下着を用ゐるが宜しいで御座ります

然しながら木綿や麻と雖も亦利益あるもので御座います其利益とは下衣に着て居れば我々の皮膚に生じた所の垢即ち汚物を取ることが毛織物より強いです我々の下衣は度々洗濯して交換しなければならぬことであるが今麻と木綿とを比較すれば麻の方が垢を取ることが強し又我々の衣服は内外から汚物を取るもので内からは表皮脂其外排泄物によつて着物を垢にし外からは塵其外の汚物が附着しますから清潔にすべきは勿論として時々空気に曝し又洗濯をせぬと必ず健康に害があります中にも別て下衣にも注意しなければなりません又病人の用ゐました着物夜具等は清潔の上にも注意して消毒法をも行はなければなりません殊に伝染病などの者は消毒を行つた後でなければ用ゐてはなりません

着物を染めます色の中にも有害なるものがあります赤き色の即ち唐紅にはハヒサンと云ふものを含んで居りますから之を以て染めたる衣を下衣にすれば皮膚にオデキが出きます帽子の裏に赤き皮を用ゐたるなどが唐紅であるならば額にオデキが出さうともある故注意しなければなりませぬ

ソレから小供の衣服は何うであらうかと云ふに小供は比較的に熱を失ひまする事が大人より多いです故に餘計に着物を用ゐべく又老人は血液が不足であり新陳代謝も薄らぎ運動も少なくなりますから務めて体温を保つに気を注けなければなりません気候の急に変る時も我々の健康には害があります例ば多人数集たる暖き一室を出急に冷かなる外気に觸ますればば感冒致すとがあり又屡々気管枝可多留に罹ることが御座います

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

又衣服ハ仕立方ハ衛生上に如何なるものが適して居るであらふ如何なる點に注意せなければならぬかと云ふに洋服なれバ其一部分を強く占めぬ様ニす強く占める時ハ器官が変じて異形となります例へバ洋服の襟の如き強く占めました時ハ頭に通ふ血行を妨げ永く其儘にして置けバ脳出血を起すの基となります又腹部を強く占めれバ呼吸及び血行を妨げるに至ります殊に小供の如き器官の発育して行くものは為めに種々なる異形に変ずることがあります然らバ日本服なれバ如何にと云ふに体温を保つに於てハ和洋何れも大差はありません只日本服なれバ運動を為し仕事を致すに不便だから間接に衛生に適はぬと云ふ點もありますが又雨や湿気などを防ぐ點に致りましてハ洋服ニハ遠く及びませんが今其熱を保つ保ためを試験するにハ先に是れハ茶壺で拵へたのですが湯を入れて湯のさめる時間を計ります此器械で以て其熱を保つことの試験を施すことが出きるで御座います

只今まで述べ来りましたことハ衣服の作用を極く手短かに申しましたので学術上の六ヶ敷ことなどハ悉く省き夫したのでありましたが誠ニ永くてお聞苦かつたであらふと思ひます、

○小児の精神及び保護法　榊俶述　佃兵次郎筆記

左ハ一月廿二日本会演説会ニての演述なり

今日私ハ小児の精神及保護法と云ふ問題で御話しますが一寸前置をしなければならぬ事が有ります此会ハ婦人衛生会と云ふて御婦人方の衛生のことニ就て演説があるのですが私の申すのハ御婦人方ハ取除けて御子様方のことニ就て述るのですから才門違ひの様ではありますが然し能く考て見ますれバ只今の所で日本でも西洋でも御婦人方ハ内を守り男ハ外を務るが一般であります乃ち内を守るとしても其御職務ハ

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

会計上のと衣服のことなどだけでなくして最も重なるものは小児を育てることであらふと思ひ升ソレ故直接に御婦人の衛生には関係がありませんが能く考へればバ廻り廻つて小児の育て方を知らぬと衛生に関係することが起り升故に私は妙な問題で御話致し升が自分では決して無益なことゝは思つて居りません

一体小児の一番初めの心持と云ふものは何うかと云ふことを知らなければならぬ其一番初め即ち母君の御腹の内に在る時は其赤子に心があるか無かと云ふことは分りません胎内に居ります頃は如何にも身体の運動をなして手を伸し足を伸すとは皆母君達の御承知のことであります此動くと云ふが全く自分の望みておるか或は又外から壓される為めに仕方なく動くのか是れは学者が多勢集て調べても分りません其時分に魂が有るか無か確かに定めることは出来ませんソレから赤子が生れる時には必ず大きな聲をしてオギヤー／＼と言ひます此泣くのは自分の気に入らぬから泣くのか落着て居るのが厭で泣くのかと云ふに是れも分らぬが多分気に向かないで泣き動くのであらふ、とのことです其証拠は生れたての赤子にお乳を上げれば餘念なく息もせずに飲み之を取れば泣出ます又クリを飲ませれば妙な味がするから苦い顔をします是れと云ふものは自然赤子の心に合はないことが分ります之を学問上に言へバチト大多數が子供が生れると直ぐに善悪を区別する所の力があると云ひます併しながら其力が精神に在ると云ひましても私共の如く育ちし精神とは違ふので子供は知らず識らずに魂があるのですと之を譬へて見れバ恰好（下等のお話してすが）手は蚕が食ひますと痒いと云ふことが知れるや否や手が出ます此手は何時出て掻くかは知れません知らずに手が出ます如此働が子供にあり升前に申し升た乳を飲むのは即ち其一例で有り升是を無神識

と申し生れたての赤子に多くあります其れより五日或ハ十日十五日間を経れバ感じが大層に強くなります此時になれバ最早自分の心持に於て善悪と云ふことが慥に分ります若し二週間後の赤子に湿たオシメをさせれバ赤子ハオギヤア／＼と泣始ます乾いたオシメなら泣きません此所から見れバ心持の好と非とが分るに相違ないです此時ハ丁度人間が外から受る所のものを皆心の中に知る様になります其中にも皮膚ハ身体の上を包むばかりでなく同時に熱い寒いも分ります耳をふさぎ目を眠つても手で探り見て是れハコップとか是ハ堅きものとか知れますが赤子ハ即ち足でオシメの湿れたのが分ります又續いて舌で味を知るに至ります是れハ医家ハ味感と申しますお乳を上れバ欲で飲み唐辛を上れバ口をしかめて泣き出し次第に旨きものと否との区別が出ます始め人皮膚で知り次ハ味で知ります、

其れから後は大概二ケ月乃至三ケ月を経れバ目が大層に利ます目ハ五官の一であるが御承知の通り赤子を懐抱して居れバ目ハ只明たきりで人形を持て来ても知らん顔をして居ますが二ケ月か三ケ月になると人形を躍らせれバ目を彼地此地とやり顔を回して物を見る様になります目の働きの強くなつた所で始めて物を見やうと云ふ慾が出たので又其時と同しく耳の方も強くなり初めハ歌をうたつても音楽をしても口笛しても知らん顔をして居たのが今般ハ物音を聞くに至ります坊ちやん赤ちやんと言て手を叩けバ後を向き音楽をすれバ其の方を顧みます是れが耳の発育する一番の初めで其頃ハ少しも考へなしに只好な音がするから見様と云ふだけで雑な音を出すか又人形を見ても面白き物と云ふ感じハ無くして只動くから見様と云ふに止ります而して半年位を経れバ最う母君が分ります赤子ながら／＼發達になつて他人にハ

たつこしらい私の様の點だらけの者はふり向もこません母君とか乳母とかが「おんもへ出て」と云て手を出せバ直ぐに行きます此時ハ最早物をわける区別するの力が発達して来たのです何でも見やうと云ふのでハ無く母君ハ貝様が他の者を見ないと云ふ心が出て来たのです即ち五官の働きが強く細かになり升た

然して今までの所を一所にして御話すれバ凖て人間の精神人間の心と云ふものハ初めはあるのではない真暗黒で何も無いのだが外部から色々頭の中に這入て然る後に人間の精神と云ふものが出きるのです ソレデ有りますから若し今の外から這入て来るものが無いか或ハ又外からも這入て来ても受付る所の道具なる五官が缺けて居るならバ大変に精神の不具を起します例を挙げて申せバ生れつきの盲目と云ふ極めて可愛想な子供があり升生れて直ぐ両方の目が盲となれ

つたからバ味と聞くと觸ると臭ふとだけで見ると云ふことハ一切に出きませぬ既に見ると云ふ一點が欠けて居れバ両方の目のある者に比して発育の遅きハ云ふまでもなきことです而して最も甚だしきハ耳です若し生来の聾ならバ生涯言葉を習ふことハ出きません始めて言葉を聞て覚る耳が缺けて居れバ物を覚へることが出きませんから之れを言ふことハ尚ほ出きません是れが唖です唖と云ふ者ハ舌がまわらぬのですかもと分らぬから言ひ様ハありません私が今支那人のキヤレく云ふを聞て其真似をしやうと思ても出きません其の出きぬのハ分らぬからです唖も其通り耳が聞へないから我から勝手次第の言葉を出すことハ出きません大変に心持が悪るいとか又痛くてもたゞギヤーと云ふばかりで言葉と云ふものハ一つも出きません実に可愛想なものです、

其れハ不具者のお話しですが赤子の丈夫に生れた者

は今申した通り五官から段々に精神が発育し五官の育つに従て子供ハ好んで稽古をします大人ハ先生に問ふとか友達に聞くとかしますが赤子ハ然うでありません先生なしに覚へますとハ実に大人ハ及びません勿論早い人も遅い人もありますが大概八ヶ月位で母君の膝の上に居るを見れバ頻りに母君の顔を見詰めて居て知らず識らず真似を始めます其内に容易く言葉が出来て舌も唇も使わずに出る言葉から習ひ始め一番にハ先づア、と云ひますイは少し六ケしい様であります見れハ西洋の赤子も日本の赤子も同じことで私が独逸に少し居りました頃其下宿屋の赤子が三歳になるまで気を注けて居りましたが一番初めハ必ずアの字で次はアの字に通ふ音が出ます日本ならアの次がカア／＼とかワン／＼とか皆なアに通ふ音です西洋でも英吉利や仏蘭西ハ知りませんが独逸でハマ、ー／＼と云ひます是がハ母君と云ふことです少し

後になつて言葉が出きて来るとハッハーと云ふ是れは父君と云ふことです斯く簡易なことから習ひはじめますが子供にハ一向に其理解が分りません丁度鸚鵡の語をすると同じことでありますす浅草の奥山に行て見れバ分りますがオツケサンとかバカとか言ふと鸚鵡が其通りに言ひます子供も其通りで斯う云ふ時ハ此うと云ふことハ知りませんが只まねをします御子様方を御育てなすつた方ハ能く御存じですが夕方散歩でもすれバ赤子ハ昼の中何時覚へたかア、とかアノ／＼とか先生なしに覚へたをバを忘れてハならぬと思て一生懸命に暗誦して居ります若し此時ア、とかカアとかハアとか云ふ言葉を敎れバ其御子さんの顔ハ実に鋭き眼をして居るとハ驚く程でありますす其鋭き眼ハ丁度私共育ち上つたものゝ本を読み手紙を書く時と同じ眼でありますす而して何を見て居るかと云に口の動く所を一番よく見て居りますもし口を閉づれバ

眼を見て居ますが口の動き方ハ如何のものかと知らず識らず眞似をしやうとの心持てす中にハ誠に指を口に入れてア、と云ふうちに御手が這入るので何う云ふものか妙なものだと探るのでありますが此等ハ実に大人も及ばぬ程の心が有るのです

只今まではハ八ヶ月位の小供ですが是れから十ヶ月か満一年位になれハ只落着てハ居りません手足を動かすばかりでなく這々が始まり升是れハ一つ所に何時までも居るのハ面白くない彼所に往たら面白いともあらふかと空の考から出るのですが此が大事なとこで動物ハ天性として動かざるを得ざる所があります然して這々が始まれバ最初ハたゞゴロット寝て居るのが朝から晩まで手足をバタ／＼して若及居うた何ふ云拍子でヒヨツト起ることが出きれバソレより工合を覚へて面白くなり母君に吩咐られずとも自身動き運動しますから何でも身体を使ハれませんと其使ハない所がたが瘠せるので例へバ手足の動かない病人などが其手足を抓まんで見ると骨と皮ばかりになりますが赤子も外の病の為に手足を使ふことをしませんと其部分が細ります故に既に這ふ小兒ハ這はない小兒に比較ますれバ骨も太り肉も着きます然し此這々をする頃が一番危険なので椽側から落るとか何か噎すとかいふとがあります此等ハ措て私の叙在と申すのハ歯の生る事でありますが皆さんも御存じのことではありませうが前歯ハ通例下から生ますが此時ハ大変に赤子の御機嫌が悪るくなつて朝から晩まで泣き通し又少し御機嫌が宜ければフー／＼と云て何でも口に入れ又ハ激しいのにおれハ識ないお話ですが反吐てとおどもあり時々熱も出ます又殊によると大変に引つけることがあります此時ハ眼を釣上げて息を吹込んだぎりで紫色の顔と変じ唇ハ真蒼となつてグツと言たきりになり実に叙在ある病気で是れが為めに直ちに死ぬものも

おります又死なゝいにしても後に神経或ハ精神に関する病の前兆になつて居ります其れ故歯の生る時分にハ此事を餘程注意して小児が妙なことを始めフー〱云とか寝ないとか言のを人に聞き又医者に質さなければなりません

此時が過ぎれバ赤子ハ先づ安心でありますが此れから後ハ足の方が大層に太りますから起立が始まる其時に御両親の歓び小児郎らの歓びも大層のことでありま す起た時の顔つきハ笑を含んで如何にも嬉しさうな顔をして居ます其前につかまり立と云ふことを遣り升這て行く間に手の力がついて炬燵櫓とか障子とかにつかまつて漸くに立つ様し此時ハ未だ立ッたと云ふ名ばかりで歩行くとが出きませんで直に殪れる殪れても終日之れを職として綱渡りをする様に知らずに手を拡げて調子をとり教へる人もありませんが自分の赤で起つとになります遂にハ殪れぬ様ふもなり歩行くことも出きる様になり升

此起つのと同時に言葉が出きて来ます前ふ申したがアノ〱とかハア〱とか云ふのは夢中で申すのですが今度ハ分ッて話すのです「坊ッちやん此地にお出で〱と云ば「厭や〱と云て自分の思ふとを外に現はすとが出きる様になる取りも直さず話しが精神の符調となつて口に出ます斯うなれバ最早赤子でハありません御小児様と云て宜しいが丁度一年半か二年位の時であります

其上になれバ小児の精神の向て居る所ハ食物と遊びだけです食慾ハ天性具ッたもので獣でも植物でも物を食すると云ふとハ致しますが遊びと云ふとハ人間の精神を育る上に於て大切のものであり升小児も大層に遊びハ好みます鞠を持て行くとかオしやぶりを持て行くとか色〱の替ッたものとか形の替ッたものは大変に悦びます其悦ぶのハ精神上餘程宜しきとで赤

子がオシヤブリを持て居るにしても味を試みたり眼しなり色々の試驗をして居り外立派の學者が生理を試驗するなど、矢張同しヿでありて是れを御師匠なしに學んで居るのです只其精神の向ふ所ハ日の前に在るものだけを喜ぶので年の長じたる上ハ空氣ハ何ハ風ハ何と無形の究理にも及びますが小供ハ眼前に横るものでなければ穿鑿するヿを致しません、(未完)

〇からだの持方　加藤弘之述　佃与二郎筆記

左ハ二月十八日本会演説会にて述られたるもの也

只今村岡先生から眼鏡のお話しがありましたが私ハタツタ今参りまして承りませんでしたが多分にお為めになつたヿでありませう今一人大澤さんが来るのでありましたが病氣の為めに今日にならつて出られぬとの話しで今さら外の先生を頼みに行くヿも出きさんと云ふので止むを得ず私が埋め草に出ましたが然し私ハ宍方違いで物理學のことし知らず生理學のヿも識らず其外衛生に関係した様なヿハ何も知らんのです何うも何も知らずしてお話しゝても役にハ立つまいと思ひましたけれども仕方が無いから少し是れ迄でお医者様などに聞たヿを心覚へに記して来ましたが本當に書く暇もなかつたからお話しする順も立たず永いヿを話すヿも出きず大変面白いヿを話すヿも出きませんのですが私の急に思ひついたヿハ只今此所に掲げてあるからだの持方と云ふ題であり升、

からだの持方と云へバ一寸分りにくいですが縦令バ道具の持方と云ふと同しヿで道具と云ふものハ持方によつて大変好くもあり又悪るくもありますす道具は使ひ方が肝腎ですからからだも其通りからだを能く持てバ大丈夫になり反対に往けバ悪るくなる然う云ふ積りです持方と云ッて手に持て上けると云ふ訳でありません、

私の考に總て日本人ハからだの持方が餘程にわるいだろうと思ひます日本人ハからだの持方を知らんと思ひます西洋人などの樣にからだの持方が上手でないと思ひます上手でないからからだが弱くなり病気になり或ハ夭死すると云ふ樣なことになりますソレデからだの持方と云ふことハ大変に衞生上に関係あると思ふ其持方の重なることハ何かと云ふに第一に飲食のことですソレから起臥の事其外總て今日の人間の仕事の上の心得方などですが此等に就て来ると誠に日本人の一体の有樣を云へバ規則と云ふものが無いです不規則でしだらが無いのです日本人でも重にハ男で御婦人の方にハしだらが無いのハ男より少ない樣です其中にハ十分に心得てしだらの有る人もありますけれども無い人の方が多からうと思ひます飲食に就て第一に大切なることハ三度食べる食事ハ時間を定めなければならぬ起臥するにも朝ハ何時晩ハ何時

間と毎日々々寸分違はぬとハ往きません人が大抵定めなければならん人其外学問とか運動とか或ハ其間の慰みのこととか毎日の極りをつけて規則の紊れぬ樣にしなければならんのですソレが日本人一般に規則が紊れて居ります食事ハ早い時も遅い時も時によつてハ澤山食べることもあり食へ過ぎるから腹が悪るくなつて其後ハ食べられない永く食へないから酷く腹の減る今度ハ大変に食べると云ふ樣なことがあり易い御婦人にハ少ないが男の酒を好むものなどハ必ず甚いです酒を飲むのハ食事と違つて量りがないから分量を定めるとしても永く飲んだりすることになるから仕事も出来ず自分の務むべきことも怠り其上に腸と胃を損する然う云ふとから起臥のことも不規則になり宵ッパりをして朝寝をすると云ふ樣な塩梅で何も乎し不規則になるからからだハ次第に悪るくなるばかりです、

からだと云ふものハ恰好道具器械の様なもので人間の拵へる物よりハ宜しいが人間の拵へた道具でも器械が能く整って十分に好く出きて居る道具程損し易いものハありません器械の能く出きて居る程此上もなき我からだの持方を不規則にすれバ洵に損じ易いです人間の拵へた込入た道具なれバ始終気を附て用ゐなければならぬが之を不規則にして少しも心を用ゐずに居れバ如何です何でも道具にハ道具の持前がおるから夫れを心得て注意して使へバ十分に用を辨ずるがソレを一時むやみに使ったり又ハ修繕すべき時に修繕もせずに放り出したり不規則にすれバ人間の造りたる道具でも損じて仕舞ます況して人間が飲食し起臥し又仕事を為し心を娯ることを都合よく遣れバ其からだも十分に持てる生れつき健康のものでなくともからだにしダラの無い様にせねばときにハ大概の身体ハ持て行くが出きます生れつき弱いなれバ極く長寿するでハ出きますまいが相応ハ長寿ハ出きる外不規則にすれバ固とからだが然う云ふ風に出きて居らぬのですから何うしても弱くなります胃や腸も規則だって食物を受けて消化しかけねバならぬ様に出きて居る道具だからソレを受けられぬ程消化されぬ程一度に澤山食たり又時として腸胃に物が無くなっても其儘にして置たり酒を飲み過ぎたり甘いものを食過ぎたりすれバ其道具の悪るくなるとハ分って居りますし込入た機械とかからだとハ大概同しとて夫れよりモット十分に出きて居るものゆへ尚々能く使はないと損じ易いものだからからだの持方をしダラなくすれバ何んな丈夫のものでも悪るくなるより外ハありません

然しながら前にも申す通り不規則なるとハ男の方が多いです併し婦人でも自然其習慣に染て居る故婦人方でも決って十分規則だって居ると云ふ訳にハ往き

ません御婦人ハ家を治むる者だから此道理を知てならだがシダラ無くてハ往かん規則だつ様に飲食のことも起臥のことも毎日の規則立つ様にとお分りにさへなつて居れバ自然に男子を援けて其方に導いて往くことも出きる併し其道理を知らない時ハ然うするとも出きず男子の習慣に染ッて不規則シダラ無しに陥る様になります其他婦人ハ小供を育ると云ふことが一番六ケしい務めで小供の手本になる所のものでありますす父君のからだの持方の能くないのも悪るいが母君のシダラ無けれハ小供ハ一番早く染りますす小供が学問をするとて態々机の側に座つた時ハ何も覚へられませんが親の為すことを見て居て覚へ様とも思はずに覚へることハ一番早いもので一番覚へ易いです親も教へ様とせず子も習をうとせずに能く覚へる或ハ親ハシダラ無いことが分つて子供ハ自分の様に習はぬ方が宜しいと思つて小供を叱つたりすることもありませうが自分がシダラ無いことをして居て其小供にハシダラ無いことをしてならんと叱ッても夫れハ無理でありますするし無理で無くても出きハしない八釜しく口で言ても出きぬことで何となく見て居ることが小供の教へになるのです夫れだからからだの持方のシダラのないのハ婦人でも男子でも其人一人の為めに悪るいばかりでハない其育てゝる所の子が大害を引受る様になるのです

日本の今までの模様と云ふものハ飲食のことなどハ実に不規則なるもので朝でも晝でも客があれバ動もすれバ酒を出したり又食事をしたり菓子を出したりします此等ハ悪るいことで断る時でもない時に飲食などをしますから恰好の時がきても飲食することハ出きません然るに腸胃にハチヤンと極りがあつて消化の力も定まりがあるに今食ッたばかりに再び食うと云ふ様なことがあれバ腸胃ハ其働を十分にすることが出きな

くなる自然にからだは弱くなるのです夫故不時の客に酒を出したり飯を出したりなどするハ宜しきまではありません始終日本人の客を取扱ふハ斯ふ云ふ風習ふなつて居るから大に害を及ぼします起臥も又定りが無い餘の事ハ仕方が無いとして判に押した様には何も手も往きませんが出きるだけハ規則を立てゝ従はなければなりません丈夫のからだの者が時に病を得て死ぬる様なことがありますが是れ自分の丈夫なるを常に恃んで不養生するからです少しからだの弱い人ハ却て要心して飲食も正しくするから割合に長寿する様なことが出きます此事に就てハ私ハ自分に経験があると思ッて居る私ハ一躰ソンナに強いからだではありません別に弱いと云ふこともなかつたが強くはありませんでした然し書生の内にはしダラハ迚も出きぬ人だが飲食起臥にハ時を定めて大変食過ぎたり飲過ぎたりするとハ出きるだけ為ん様にして参り

ましたから割合にからだが早く衰ろへなかつたかと思ひます大病に罹ッたことハ度々ありますが不養生から起つたと云ふ医者の説もありません何か悪るい所から起りましたらうが飲食の度を過したとか毎月かゝる不養生だから起ッたとも言はれぬ所から見れバ飲食起臥より起りたる病気とハ思はれません若し是れで私がフシダラであつたならバ恐らく今日まで生きて居ることが出きぬ人だらうと自分で考ます夫故自分で少し経験がある積りです且つ医者や衛生家などの言ふことを聞てもからだを持つにハ規律を正しくしなければならんと言はない人は無い常に大食し常に大酒を飲む人は宍りの無い人より好いと云ふことですいゝと云ふ訳でハないが大酒大食と腸胃がきまつて居る方が害が少ないと云ふ事でムラ食をしたり又飲む時は大層飲み飲まぬ時ハ一滴も飲まぬと云ふ様に規則の整はぬのが一番悪るいと医者の説でも此通りであ

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

ります
毎日々々規則を立てゝ食事の時も起臥の時も凡そに定め其外の仕事も出きるだけハ定めて差支のあつて出きぬ時ハ仕方が無いあらそれハ已むことを得んとして毎日々々規則に從ふ様にシダラある様にしたならば相應にからだを保つことが出きやうと思ふ一体に弱い人ならバ饒ら其様にしても八十までも九十までも生きられぬと云ふとハ當然で御座いますけれとも弱い人が不シダラを廢めたならバ五年や十年ハ持直すとが出きやう又強い人が不シダラを廢めたならバ八九十までも生きられし樣然うして見れバ弱い人でも強い人でもからだの持方を不シダラでない様にするとか肝腎であるに相違ないと思ひますから夫レ丈ケの事を私ハ今日御話する積りて居ったのです何も知らんから仕方が無いが西洋などで長寿をする有名なる人の傳を讀んで見ると大抵今日のからだの持方がシダラの好人で不規則のからだの持方をした人は少ないです且つ西洋人の風ハ一般にシダラがいゝ悪るい人も有りますけれども善人が多い自然に早くから衛生の話なとが開けて居るもんですから斯一般に規則が正しいかと思はれます然しながら日本でも女では無いが德川家康と云ふ人の話しを讀めバアゝ云ふ豪傑でも今日の仕事はチヤント小供の時から能く規則の立た人で飲食の事でも起臥の事でも平生の仕事も總て定りがついて居た戰國の世の中で毎日戰争はかりあった時だから然うも往きますまいが出きるだけは規則を守ったと見へて他日天下を平げ七十二歲まで生きたのです夫れから佛蘭西のナポレオンと云ふ人ハ日本でハ秀吉とでも云ふ樣な非常な豪傑で滅多に世の中に現はれぬ程の人であつたから自分のからだ抔にハ構はぬ人であつたらうと想ふに此人は餘程からだの持方に規則を立てゝ毎日の行は必しも其規

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

則にはづれたとハ無い此人も戦さばかりして居た人だが能く規則を守られた人にハ違いない其外にも例は澤山にありませう日本にもありませうけれども近頃瑞逸の學者でランゲと云ふ人ハ昨年九十歳で死にましたが其れまでは何事もきまつて居つて至て大夫で其死ぬる病気の前まではハ毎月午前九時前に食事して九時から午後の一時までは本を書き一時になつて仕舞て食事を為し少し間を置て三時過ぎから外を歩るくとか馬に乗るとか九十になるまで夏でも冬でも運動に出かけ夜になつて帰て七時か八時頃に食事を為し九時から復た本を書て夜中の午前一時まで勤めてそれから寝に就て翌日の七時か八時まで寝るので御坐いました此人ハ夫ればかりするので何も外に用もありませんが此規則を守つたのが長寿をした原因の一部分になつて居るに違いない若しランゲ先生が飲過ぎたり食過ぎたりしたら何うだか最う少し早く

死んだかも知れません斯う云ふ例ハ御婦人の中にもありませうか分りませんから御話しすることハ出きません

然しながら或ハ人によつてソレは宜からうが併し出きるものでハ無い道具の様に死んだもので無いから規則を立て一生往くことハ出きん長寿ばかりしても詰りんから少しハ不規則のことをしても好いと云ふ人が無いとも言へないあるで御坐いませう然う思ふ人ハ仕方が無いが其人に向て愈よ夭死しても構わないか死ぬことハ嫌いでハ無いかと念を推して聞けば然う言う人でも死ぬとハ好である嫌ひでハ無いと云ふ人ハあり升まい稀に自殺する様な人もありますけれども之れハ死ぬのが好きの様ではあるがしかし已むを得ないで死ぬのもあり狂人となつて死ぬのも有る普通の人なら足腰も立たず用便も出きぬ様な八九十の翁さんでも媼さんでもお前死ぬのが好きかと問へば好き

とは言いますまい時として死にたいと云ふ考も起るか知れん人が其本心を尋ぬれバ決して死にたいとは思はぬでおらうと察せらるゝ斯く死ぬと云ふことハ人間が嫌いであるに相違ないとして見れバ一日でも永く生らるゝ様に要心するのが必用で要心しても死なゝい訳にハ往きませんが其死ぬる時の伸るにハ相違ありません一日でも永く此世の中に居りたいと云ふ情は人間誰れにでもあるにハ相違ない生きたいとハ生きたいが養生するとハ厭だ不養生してシダラ無くして永く生きたいと云ても是れハ六ケしい注文で仕方が無いそこで永く生きたい心と不養生したい念と天秤にかけて重い方を取るのであるが千人の中一人も不養生の方ハ重いものはありません果して死ぬのが厭なれバ之を延ばす考をしなければならんが此シダラのある人が一人でも餘計出きれバ則ち日本の幸福であるが若し之に反したるならバ日本の不幸であるのです、

先づ私の話ハ是れだけで済みましたが就てハ昨年の十一月麹町の女学校で此会を始めて開きたる時に私の御話したことも其時に御聴きにならぬ方があるかも知れぬから一寸申すが衛生と云ふことハ誠に必用と謂ふことハ誰もそれは承知して居るが併し出きにくい者です併し医者に療治をして貰うより衛生の方が大事と云ふ道理があるのです医者にハ病気の療治をして貰うのだが衛生ハ病気にならぬ様に先きに用心するので医者の療治より自分で早く防ぐ方が大切です其時に一寸譬へを申したが恰好奇麗の着物を御婦人方が着て入らっしゃる時に烟草でも吸て火玉でも堕すと後で仕立屋に遣したりしても舊の様にハならん瑕物になって仕舞う火玉を堕したのを直すのは病氣を療治するのと同じことで初めから火玉などを落さぬ様に注意するのが衛生の道です一度からだを悪るく

して医者に療治して貰ふたとて軽い事なれバ舊の様にもなりませうが重いなれば勿論死ぬ年でも取れバ舊の通りになるヿハ六ケしい火玉の落た着物ハ仕立屋の針先きで随分瑕の無い様にハ見へるが何時でも立派に直る訳にハ往きません人間のからだも悪るくしてから療治するよりも悪るくしない中に豫防をするが肝腎です此衛生と云ふヿハ国家にとりても急務の事であると云ふものハ人間のからだが強くなければハ仕様がない西洋の人ハ一番からだが強いが日本の近国で支那人と朝鮮人とに較べても日本人よりハ支那人も朝鮮人も強い様だと申します真に残念のヿではありませんか然う云ふ弱い人の集った国であれバ十分に開けて進んで行くヿも六ケしいヿでおるから第一にからだを丈夫にするヿに皆気附かなければならん夫れ故衛生会の益々盛になる様にしたい男の衛生会ハ大分先年から盛になって居るが私ハ男より女の方が肝腎であらうと思ふ何となれバ家を治め子を育てるものだから其人が知らんでハなりますまい外の会も随分必用だが尚ほ一番に私ハ必用のヿであらうと思ひます今日なとハお人が鮮ないが段々衛生に委しき先生を聘して演説があるとのヿですから一人でも多くお出になる様にしたいと思ひ升尚ほ会員の御方が御心易い方や何かを連れて来たられたらよからうと思ひます私も此会の為めにハよき先生方を撰んで演説をして貰ひ毎月無違にならぬ様にしたいと思ひますからあなた方も十分是れに御尽力を望みます。

○看病法大略（其二）

岡田美壽子

病室に於て容体を咄す人がありますがあれハ大きう病人に障る者でありますから決して咄してはなりません假令他の病人の事にても悪き事や死にたる事などハ聞さぬ様にしなければなりません其他何事に限

らず出しすぎるハ悪い者ですから緊要の事の外ハ可成叱らぬ様注意せねバなりません殊に喜怒哀楽等凡て精神を感動さするは最も障る者であります故に平生注意しなけれバなりません。

病室にて耳語してハなりません。

若し病人が難症にて死期近き事を医者が申すとも決して顔に出さすうるわしき顔をして病人に悟られぬ様親切に看護する事が大切であります。

病室ハ可成日あたりのよき又空気流通のよい部屋を撰み而して可成ハ替りの部屋が有て両方とも「ストーヴ」(煖室爐)のあるのが宜ふてございます。

病室ハ可成湿気に又清潔にするのが宜ふでございますなれども病人の顔に日光の射さぬ様に注意せねバなりません。

病人の寝臺ハ室の中央に置き四方より空気を入れ又人々が病人の傍に行くに便利の様にして置のがよろしふございます。

前の如く通常ハ陽気な部屋がよろしふでございますけれども若し医師が暗き部屋がよいと申しましたなればバ直に従はなければなりません病室の温度ハ「バヒワーレ」などの病を除の外ハ通常晝ハ七十二度夜ハ六十二度位がよろしふございます然し此事ハ度々医者に問ねバなりません。

病室に毀れ易き飾り物又余分の物品其他運動椅子などハ置ない方がよろしい併し新い花或ハ小き鉢植一ツ位は晝間のみ置ても宜しい者です。

食物の器或は水其他種々の物品を室内に可成置ぬ様せねバなりません然れども要用の物ハ臺に載せ新しき切を掛けて置くと宜ふでございます。

凡て据付たる物ハ室内に出し置ぬ様にせねハなりません。

是非室内にて入用の物ハ引出がある箱を部屋に置き

其中に入れて置くと宜しふでざいます

○衛生会の効能　　南部限子

皆さん衛生と申す事ハ御存じでもありましょうが其衛生と云ふに私ハ心付ました其ハ何であるなればハ国を富まし天下を繁栄にするの二つであります天下の宗ハ国家の位置を進むるものであります国家の位置を進むるものハ衛生であります如何となれバ孰れの教育孰れの事業を成すも身体健康でなければ達することハ出来ませんに依て如何なる人も此の衛生の法を知らなければなりますまい殊更婦人ハ室内の事又小供取扱の世話を致さなければなりませんからどうぞ此衛生会が成へく早く廣まりましたなれバ其衛生上幾分か効か御座りましょうと存します辱き事にハ有名の先生方が婦人の衛生ハ必要であると謂って此国ハ婦女子に衛生の道を説明し御演説被下とハ実に難有仕合てハ有りませんかどうぞ皆さん御同意の方々ハ一日も早く此会へ御入会なさいまして先生方の御演説又雑誌も御信用になりまして諸事実行なすったならバ其も亦た国の為めであろうと存しますどうぞ御会の節ハ成る可く多くの姉妹方御同道被下様願います

○妊婦摂生新論　　榊順二郎

妊娠ハ人類繁殖の本源なり而して是物ハ機関なり故に一週妊娠してことなりたる病苦なく月満て安産しなみの日数をへて常の自体に復するは素と是れ生理的の機能と云ふて婦人と生れて子を産ハ自然の理なれハ医療など致に及ばす又常にすこやかなる婦人ハ素とよりなみの人の養生にて充分なりと思ハる半解人の誤にてさにあらす何となれバ妊娠すれバ身体腹内ハ云ふまでもなく殊に生殖器と云ふて凡て子のでき生長する腹部ハ大なる変り

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

の起りてそれに従て平常身軽のおりからとハ事変りて種々の故障を生し平日ハ思ひもよらぬ食物抔を好むも此故なれバなり如斯き多くの変化を起すをりなれバ平常の時ならハ少しも害に為らさる事まても妊身の中は大なる害を引起し又其害の其身はかりの事のみにてなく体内に有る胎児も共に亦其害に罹るへし夫故に必らすや別に妊娠中の養生法のあるへき事ならすやしかのみならす懐妊の婦人ハ胎内の胎児を大せつに保ち護る事ハ是また緊要なれバ良き医者の定めたる養生法に従ひて厳しく守らざるへからす若しひとたひ養生法を過失すれは其害の目前に来るのみならす臨産の時に別に苦難を受けて産後の日立もあしく偶し事によれハ終身癒る事なき病患を引受る事あれハなり実に懼るへき事ならすや今茲に其の養生法を撰み三ッに区別し、第一を妊娠中の養生法。第二を臨産時の摂生法。第三を産褥中の養生法とし一々其の法を指授す心あらん者ハ精密に理解すへし其論左の如し

妊娠中の摂生法の上

此編ハ異状なき妊婦の尋常の摂生法を示す

第一曰婦人の妊娠なるはおほかた疾病にあらすと雖とも神経質と成るよりして平日の習慣を失ひ其為に病患を醸成する事間々あるを以て良く注意を加へ平常の飲食衣服起臥ハ云ふまてもなく常に従事する職業等ハ身体に害ある労働なとを除くの外ハ変換へざるを良とす

第二。妊婦はすへて喜怒哀楽の事につけて過度に心に感するは身の為に害の多けれハ毎に神心を静にし強て何事も心に掛ぬ弁よし例令ハ不意の驚き哀なる話説。戯場興行場を見聞し病人を訪ひ出産の家に行くなとは尤もよからぬ事なり又

難産の話など聞て懼怖る勿れ譬ひ難産ト罹るとも早く治療を受れハ母の生命に障害有る事ハ絶てなきものなり

第三。居間や夜具ハ務て清潔にし冬ハ温暖なるを良とす然しなから夏冬とも一室を密閉るは室内の空気を不潔にするゆへに日中は屢々窓障子を開き新鮮き空気を通すべし又群集する場所すなはち説法場興行場の如きハ空気不潔なる故に久しく居るべからず又殊に夜具ハ安眠の為に緊要の物具なれハ成たけ軽く柔かなるを用ゆへし

第四。身体適宜の運動ハ妊婦にとりて大事の養生法なれハ春秋の好き天気にハ野山の花紅葉を訪ね夏は林間の清蔭を遊歩し冬ハ南園の和日を追ふ閑静の地に随意運動するは誠の保養の道ならずや是にもとりて一室に蟄居しあるハ朝寝しまるハ夜具の内にありて病を求め血液変悪症。精神衰調症。消化不良症。不眠病など云ふ種々の病を引起すハ愚ならずや左りとて運動に過て身体を労せ譬へは険しき山坂を越へ汽車汽船の長旅を為し人力車の疾駆或ハ舞踏或ハ重量を運搬など皆あしゝ但し平常に慣たる職業ハ少し労働の事なりとも適宜にせは害なしとす都て腹部を壓ぬ様に注意すべし

第五。四季おりおりの衣服は常に着慣れたるものと垢つかぬ清潔なる物を用ゆへし冬ハ温に着服し夏とてもほどよく着服ありたし我邦の服は廣やかにして身に附かずましてや腰より下ハ身かしたしまず殊に妊娠すれバ腹部擴張するを以て下より冷寒上りて甚あしゝ故に暖かなる毛織の股引か又は毛織の腹巻をなし総はゆるやかに結ひ下じめは平くけを用ゆ繃帯(はらおび)は初産には総して害ある物なれバ用いさるを良しとす数度の妊娠にて腹部緩にして下垂するものは繃帯を用ゆるも害なしとす就中

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

巾廣き布を以て肩よりつり懸けて腹のあたりを巻くを最も良とす

第六。胎職つきて物くさきハ平常の養生法にもいへとるをましして常にハ下り物なき婦人も妊娠してハまゝ之しの事ハ有る者なれバ其為病も醸し易けれバ身を清潔に為す事を務め屢々湯浴を為し又下も湯は時々ハこるくまなく洗ひ清め腰のあたりも同しく洗ふへし左れとも熱き湯は胎児に害あれハ程よき湯を用ひ長く浴するも亦悪し毎日一回ツヽ腰湯をなすも良とす其法ハ盥に湯を入れ中に食塩なくはの一握を入るか或ハ槲皮（樹種の名）四半斤を煎してして一回の湯に和し或ハ千葉湯にても良とす然る後に腰の周囲を毛布様の物にて纏ひ十五分時計の間（烟草十服）蒸て後に乾きたる布にて能く拭ひて温り居るをよしとす

第七。妊娠のおりからハ食物ハ殊更に平常とハ変る者にてあらぬ物を食し甚しきは食物にもあらぬ壁土緑青なとを嗜む者あり是等ハ皆さしむき病の為なれハ我かまゝと思ひて止まるへし抑々我か身と胎内の小児と二人りの身を養ふ事なれハ常よりは滋養多き物を食すへきなりされハ滋養の物とは牛肉牛乳鳥肉鮮魚鶏卵等にて適宜に少量に度々に食すへし一度に多食せハ吐気を催すの患ひあり野菜も好みあれハ食すへしなれとも野菜は総じて消化の悪しき者なれバ小量ツヽ喰ふへし然らされハ流飲を起し又ハ腹中に風気なとを醸し易ければなり凡そ食して害なき者ハ菜人参大根葱なとなり其他辛きもの酸きもの等ハ多分に食するは甚あしゝ成べくハ平日慣たる食物を用ひなを遊味を添て喰ふへし殊に寝前に多食するは甚忌む事なりと

第八。飲み物も亦食事と同様なれハ清き水を撰みて用ゆへし中にハ極熱の飲物を好む人あれとも適宜

の温を用ゆへし濃き煎茶又抹茶ハ胃を傷むる者なれハあしゝ酒ハ平素好む婦人ハ少許を用ゆるはあまり害はなけれとも妄に大酒しては甚あしゝ又平常好まぬ者も妊娠して急に酒好となる事あり是は例のならぬ食好にてよからぬ事なり慎みて用ゆるなかれ殊更追々臨月に近づくに従ひ平日好きなる者も慎み用ゆへからす其理由は酒などの如き物は胎児の成長を促せバおのずと其形ちおふきくなりて臨産の時困難の基本となれはなり

第九。大便はなるたけ一日乃至二日目にはありたき者なれとも兎角妊娠の中ハ多くは秘結するは常なれハ宜しく注意し斯る時ハ食事ハ前章に述たる善良の飲食を定刻に程よく食し運動も前に云へる如く適宜の場所を時刻と通りを定め歩行し毎朝空腹の際一碗の水又ハ牛乳を一合ほと飲み或ハよく熟したる果実を程よく食すれハ大便の通利を得る者なり決して便通を欲して売薬を服する事なかれ何となれハ中にハ烈しき下剤などありて其為に陥胎し或ハ身体衰弱して母子の命に懸る事あれハ必す其度々に医師の指図を請て其いゝつけに従ふへし

第十。小便ハ妊娠すれハ其度数を増し殊にハ其四ヶ月目と臨月とハ殊更に繁数の小便を催すに苦む者あれと是によりて堪ゆるは甚た悪し故に尿意あれハ其量少なくとも必す利通すべし若し解明に於て意の如く利尿し難き時ハ両手にて腹を抱へ上け胎児を上方に揚ぐれハ快く通するなり

第十一。房事ハ俗説ふし妊身中ハ慎むべしとの事なるにましてや流産の癖ある婦人ハ慎みの上にも戒めよかし其内流産の癖なき人は第九ヶ月の頃まては適々ハ宜しとハ云へ閨房の内にて強く身を屈折め腹部を壓すなどハ中にもあしき事なれ是等なこゝ

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

かしく考ふべし

第十二。乳房ハ小児を養育するの第一緊要のものなれバ自然と妊身の中より其所に勢力を備へて其勢力のあまりて焮衝を起し易きものなれバおしつけ打たゝき等の痛みを起す事ハ心懸けて出合ぬ様になすべし

以上記するところの條々を守り怠らされハ流産難産等の不幸なきのみならず小児にも亦健全に成長すべし

以下妊娠中医療を要すべき諸症の事を次回に説挙すべし

本ページは未詳のため白ページとしました。

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

本ページ（裏表紙）は未詳のため白ページとしました。

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN